

日	曜	献立名	使用する食品と働き ●今年度アレルギー対応食品			栄養価	
			血・肉・骨などおもに 体をつくる食品（赤）	おもにエネルギーの もとになる食品（黄）	おもに体の調子を ととのえる食品（緑）	エネルギー kcal	たんぱく質 g
1	木	牛乳	●牛乳			647	27.7
		むぎごはん		米 米粒麦			
		とうふとえびのチリソースに	とうふ とり肉 えび	さとう 油 ごま油 片栗粉	にんじん 玉ねぎ ピーマン ｷｬﾍﾞﾂ ﾎﾝｼｼﾔﾀｹ	819	34.2
		やきぎょうざ（2こ）	とり肉 ぶた肉	小麦粉 油	ｷｬﾍﾞﾂ ﾆｵ		
2	金	いそかあえ	のり		もやし ほうれん草		
		牛乳	●牛乳			630	23.6
		いりこなめし	じゃこ	米	だいこんな		
		いかフライ	いか	小麦粉 パン粉 油 澱粉			
5	月	にくだんごのスープ	にくだんご	油	にんじん はくさい 長ねぎ ｷｬﾍﾞﾂ ﾎﾝｼｼﾔﾀｹ	783	28.5
		だいこんサラダ	ハム	ﾉｳｲｯｸﾞ ﾏﾔﾈｰｽﾞ ごま	だいこん きゅうり コーン		
		牛乳	●牛乳			643	23.0
		ちゃめし	竹輪 生揚げ 揚げｷｬﾍﾞﾂ ｷｬﾍﾞﾂ	米			
6	火	おでん	昆布 ●うすらの卵	さとう	だいこん にんじん コンニャク	794	27.9
		ごぼうツナサラダ	ツナ	ごまドレッシング	ごぼう ｷｬﾍﾞﾂ にんじん		
		みかんゼリー		さとう	みかん		
		牛乳	●牛乳			624	25.2
7	水	フラワーロール		パン			
		さつまいものクリームスープ	ベーコン ●牛乳	さつまいも 小麦粉 ●バター油	にんじん 玉ねぎ パセリ	801	30.5
		とりにくのﾊﾞｰﾊﾞｰ ｷｬﾍﾞﾂ ｳｴﾞﾂ ｳｴﾞﾂ	とり肉	さとう 油	ｺﾝﾆｬｸ ｾﾓﾝｼﾞｭ ｴﾈｷ		
		コールスローサラダ		ﾉｳｲｯｸﾞ ﾏﾔﾈｰｽﾞ ｺｰﾝ ｳｴﾞﾂ ｳｴﾞﾂ	ｷｬﾍﾞﾂ きゅうり にんじん コーン		
8	木	牛乳	●牛乳			683	26.9
		ごはん		米			
		さばのしおこうじやき	●さば			835	32.3
		ほうれん草ととうふのみそしる	とうふ 油あげ みそ		ほうれんそう 長ねぎ えのき		
9	金	きりぼしだいこんのいために	ぶた肉 さつま揚げ	さとう 油	にんじん きりぼしだいこん ｺﾝﾆｬｸ いﾝﾍﾞﾝ		
		牛乳	●牛乳			694	26.6
		ごはん		米			
		ポークカレー	ぶた肉	じゃが芋 小麦粉 油	にんじん 玉ねぎ ｺﾝﾆｬｸ	849	32.3
10	土	だいずとじゃこのあけに	だいず じゃこ	片栗粉 油 さとう			
		レモンづけ		さとう	たくあん ｷｬﾍﾞﾂ だいこん		
		牛乳	●牛乳			639	26.6
		じごなうどん		地粉うどん			
11	日	きつねうどんじる	油あげ とり肉 なんと	小麦粉 パン粉 油	玉ねぎ 長ねぎ ｷｬﾍﾞﾂ	812	33.3
		ちくわのいそべあけ（2本）	ちくわ あおのり	小麦粉 油			
		はくさいのおかかあえ	カツオブシ	さとう	はくさい ブロッコリー コーン		
		牛乳	●牛乳			620	23.6
12	月	しゃくしなごはん	ぶた肉	米 油 ごま油 ごま	しゃくし菜づけ にんじん		
		たまごやき	●たまご	さとう でんぶん 油		770	28.4
		すましじる	とうふ なんと ワカメ		だいこん 長ねぎ ｷｬﾍﾞﾂ		
		ポテトサラダ	ハム	じゃが芋ﾉｳｲｯｸﾞ ﾏﾔﾈｰｽﾞ ｳｴﾞﾂ ｳｴﾞﾂ	にんじん 玉ねぎ きゅうり		
13	火	牛乳	●牛乳			626	24.0
		きなこあげパン	きなこ	●こめこパン 油 さとう			
		みそわんだんスープ	とり肉 みそ	わんだん 油	にんじん 玉ねぎ 長ねぎ ｷｬﾍﾞﾂ ﾎﾝｼｼﾔﾀｹ	810	29.7
		ポイルフランクのｷｬｯﾌﾟ あえ	フランク	さとう			
14	水	こまつなひじきサラダ	ひじき	さとう 油 ごま	こまつな ｷｬﾍﾞﾂ コーン		
		牛乳	●牛乳			628	24.5
		わかめむぎごはん	わかめ	米 米粒麦			
		さわらのこうみソースがけ	●さわら	でんぶん 油 さとう	長ねぎ	786	29.9
15	木	けんちんじる	とうふ みそ	さといも 油	にんじん だいこん ごぼう 長ねぎ ｺﾝﾆｬｸ		
		からしあえ		さとう	ほうれんそう もやし		
		牛乳	●牛乳			692	25.1
		ちゅうかめん		ちゅうかめん			
16	金	とんこつラーメンじる	ぶた肉 かまぼこ みそ	油	にんじん もやし ｷｬﾍﾞﾂ 長ねぎ ｷｬﾍﾞﾂ ｺﾝﾆｬｸ	823	29.8
		みそポテト	みそ	じゃが芋 小麦粉 さとう 油			
		みかん			みかん		
		牛乳	●牛乳			630	24.9
17	土	ごはん		米			
		ハンバーグ（わふう玉ねぎソース）	とり肉 ぶた肉	油 さとう 片栗粉	玉ねぎ	790	30.6
		たまごスープ	とり肉 ●たまご	オリーブ油	にんじん はくさい 玉ねぎ パセリ		
		ほうれんそうとしめじのソテー		油 マーガリン	ほうれんそう しめじ コーン		
18	日	牛乳	●牛乳			630	22.7
		ツイストパン		米 米粒麦			
		ポークビーンズ	だいず ぶた肉	じゃが芋 オリーブ油	にんじん 玉ねぎ ピーマン トマト ニンニク	805	28.4
		カリフラワーとツナのサラダ	ツナ	わふうドレッシング	カリフラワー ほうれんそう		
19	月	フルーツポンチ		サイダー さとう	●ﾊｲﾝ 缶ﾐｶﾝ 缶ﾐｶﾝ ●ｸﾞﾚｰﾌﾞ ・ ﾏﾔﾂ ・ ﾚﾂ (果汁)		
		牛乳	●牛乳			603	24.5
		まいたけごはん	とり肉 油あげ	米 さとう 油	まいたけ にんじん ごぼう		
		エビカツレツ	えび すりみ	パン粉 でんぶん 油	玉ねぎ	780	30.5
20	火	よしのじる	ぶた肉 とうふ	片栗粉	だいこん にんじん みずな ﾎｼｼﾔﾀｹ		
		しおもみ			ｷｬﾍﾞﾂ きゅうり		
		牛乳	●牛乳			653	25.8
		ごはん		米			
21	水	のりたま	のり ●たまご	さとう 小麦粉			
		ますのみそマヨネーズやき	●ます みそ あおのり	さとう パン粉		814	31.3
		さつまいものみそしる	油あげ みそ	さつまいも	玉ねぎ こまつな 長ねぎ		
		れんこんのきんぴら	ぶた肉 さつまあげ	さとう 油 ごま油 ごま	れんこん にんじん いんげん		



＊都合により、献立の内容が変更になる場合があります。
★給食費の振り替えは毎月12日です。残高のご確認をお願いします。

- ・食べ物の生産者の方や食事を作る方、食べ物に感謝して、食事をおいしくいただきますよう。
・住んでいる地域の郷土料理や食文化についての理解を深めましょう。



☆26日からの献立は裏面に続きます。

日	曜	献立名	使用する食品と働き ●今年度アレルギー対応食品			栄養価	
			血・肉・骨などおもに 体をつくる食品（赤）	おもにエネルギーの もとになる食品（黄）	おもに体の調子を ととのえる食品（緑）	エネルギー kcal	たんぱく質 g
26	月	牛乳	●牛乳			663	22.5
		むぎごはん		米 米粒麦			
		とりにくのハヤシマトシチュー	とり肉	じゃが芋小麦粉オリーブ油さとう	にんじん 玉ねぎ マッシュルーム トマト ニンニク	821	27.0
		スパゲッティサラダ		スパゲッティ ソース マヨネーズ フルフラッドドレッシング 油	キャベツ きゅうり コーン		
		りんご			●りんご		
27	火	牛乳	●牛乳			629	22.8
		さきたまボール		パン			
		マーガリン		マーガリン		792	28.4
		おっきりこみうどん	とり肉 油あげ	うどん	にんじん 長ねぎ だいこん ホシシイタケ		
		あじつきチキンカツ	とり肉	小麦粉 パン粉 さとう 油			
28	水	コンニャクサラダ	わかめ じゃこ みそ	さとう 油	キャベツ コンニャク	643	25.3
		牛乳	●牛乳				
		げんまいいりごはん		米 もち玄米		819	32.0
		とうふキムチチゲ	やき豆腐 ぶた肉 みそ	油 ごま	はくさいキムチ 玉ねぎ えのき ニラ ショウガ		
		ポークしゅまい（小2こ中3こ）	ぶた肉 とり肉	小麦粉 でんぶん 油	玉ねぎ		
29	木	はるさめサラダ	ハム	春雨 さとう 油 ごま油 ごま	にんじん キャベツ	655	26.7
		牛乳	●牛乳				
		ごはん		米		798	31.6
		さけパッパ	さけ	ごま			
		ぶたにくとだいこんのもの	ぶた肉 ちくわ	さといも 油 さとう	にんじん だいこん こんにゃく えだまめ		
30	金	ごまあえ	みそ	ごま さとう	はくさい こまつな にんじん	617	22.2
		ヨーグルト	●ヨーグルト				
		コーヒー牛乳	●牛乳	さとう		778	28.1
		ドライカレーピラフ	とり肉	米 米粒麦 油	にんじん 玉ねぎ ピーマン ニンニク		
		タラのレモンソースがけ	●タラ	でんぶん 油 さとう	レモンじゅる		
		とうにゅうコーンスープ	ベーコン とうにゅう	じゃが芋オリーブ油片栗粉	にんじん 玉ねぎ コーン パセリ		
		ブロッコリーサラダ		ちゅうかドレッシング	ブロッコリー キャベツ		